

Gallensteine

Die Gallenblase hat die Aufgabe, die kontinuierlich von der Leber gebildete Gallenflüssigkeit zu speichern und bei Bedarf zur Fettverdauung in den Zwölffingerdarm abzugeben. Mit der Galle werden auch Abbauprodukte aus der Leber über den Darm entsorgt. Die Galle besteht aus Gallensäuren, Phospholipiden und Cholesterin. Sinkt in der Gallenblase das Verhältnis der Gallensäure zum Cholesterin auf unter 13:1, so kann es zur Ausfällung von Cholesterin und zur Bildung von Gallensteinen kommen. In den meisten Fällen bemerkt dies der Betroffene nicht. Erst wenn die Gallensteine den Abfluss der Galle blockieren, kommt es zu starken, kolikartigen Schmerzen oder einer Entzündung. Der Verschluss der Gallenwege kann einerseits zu einer Gelbsucht führen, andererseits ist die Fettverdauung nicht mehr möglich und es kommt zum klassischen Bild von gelblich-breiigen Fettstühlen.

Ernährungsempfehlungen

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Bildung von Gallensteinen. Zu hohe Kalorienzufuhr in Form von raffinierten Kohlenhydraten und ungesunden Fetten (vor allem gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren) bei zu wenig Ballaststoffen haben sich als klare Risikofaktoren für die Bildung von Gallensteinen erwiesen. Die meisten Studien zeigen auch, dass übermäßiger Alkoholkonsum, Übergewicht (aber auch eine schnelle Gewichtsabnahme), das Risiko für Gallensteine erheblich erhöhen. Kaffee – so der aktuelle Erkenntnisstand – scheint einen eher risikomindernden Einfluss zu haben.

Besondere Hinweise

- Sportliche Aktivität reduziert die Wahrscheinlichkeit von Gallensteinen.
- Eine langfristige Einnahme von östrogenhaltigen Präparaten (orale Verhütungsmittel, Wechseljahrpräparate) erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Gallensteinen zu erkranken.
- Gewisse Krankheitsbilder wie z.B. metabolisches Syndrom, Leberzirrhose, Infekte (Hepatitis C, Helicobacter pylori), Morbus Crohn gehen mit einem erhöhten Gallensteinrisiko einher.

Nährstoffempfehlungen bei Gallensteinen

Nährstoff	empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin A, D ₃ , E, K	je nach Versorgungszustand in nutritiven oder therapeutischen Mengen	Die ausreichende Versorgung mit allen fettlöslichen Vitaminen sollte wegen der verminderten Aufnahme aus dem Darm stets im Auge behalten werden.
Vitamin C	1 g	Vitamin-C-Supplementierung reduziert die Gefahr einer Gallensteinbildung. Der Körper benötigt Vitamin C, um Cholesterin zu Gallensäuren abzubauen. Wenn Vitamin C fehlt, kann es zu einer erhöhten Cholesterinkonzentration in der Gallenflüssigkeit kommen.
Magnesium	300–450 mg	Magnesiummangel erhöht das Gallensteinrisiko, vermutlich via erhöhter Insulinresistenz und erhöhter Triglycerid- und LDL-Cholesterin-Werte.

lebensnotwendige, ungesättigte Fettsäuren	je nach Versorgungszustand in nutritiven oder therapeutischen Mengen	Die ausreichende Versorgung mit lebensnotwendigen Fettsäuren (Omega-3-, Omega-6-) sollte wegen der verminderten Aufnahme aus dem Darm stets im Auge behalten werden.
-------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Laboruntersuchungen

- Gallensäure, Cholesterin
- Fettsäurenprofil
- fettlösliche Vitamine (A, D₃, E, K)